

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель главного врача
УЗ «Бобруйская
центральная больница»



О.Н.Крупенич
2020

УТВЕРЖДАЮ
Главный врач
УЗ «Бобруйский
зональный центр гигиены
и эпидемиологии»



Д.Н.Лайтер
2020

Информационно-просветительский профилактический проект
для лиц пожилого возраста «Градус жизни 100+»
УСЗ «ТЦСОН Первомайского района г.Бобруйска»

Актуальность проекта:

Все страны мира отмечают, что быстро прогрессирующее постарение населения – это государственная проблема. Как известно, организм любого человека от рождения до смерти претерпевает различные анатомо-физиологические изменения, и, достигнув пожилого возраста, постепенно происходит морфофункциональные изменения организма (физические, психические возможности), которые являются индивидуальными для каждого человека, и все это влияет на снижение его жизнедеятельности. И как только пожилой человек начинает отмечать хотя бы частичное ухудшение здоровья, то это сразу начинает способствовать к отказу от активной жизненной позиции в позднем возрасте.

Согласно международным критериям, старым считается население, в котором доля пожилых лиц (65 лет и старше) превышает 7%. Коэффициент старости для населения г.Бобруйска в 2019г составил 14,7%, что указывает на средний уровень демографической старости, что предполагает увеличение хронической патологии и как следствие усилению финансовой и социальной нагрузки на систему здравоохранения.

Процесс накопления хронической патологии в г.Бобруйске в условиях старения населения подтверждается соотношением общей и первичной заболеваемости взрослого населения. Данное соотношение в 2019 году составило 2,9 (в 2018г – 2,8, в 2015г – 2,5).

Здоровое старение – это процесс, который происходит на протяжении всего жизненного цикла. Вредный для здоровья стиль поведения, часто формирующийся на ранних этапах жизни, может ухудшить качество жизни и даже привести к преждевременной смерти.

Плохое питание, отсутствие физической активности, потребление табака и вредное употребление алкоголя – все это способствует развитию хронических состояний, пять из которых – сахарный диабет, сердечно-

сосудистые заболевания, рак, хронические заболевания верхних дыхательных путей и психические нарушения.

Поэтому общество пытается найти различные способы, способствующие снизить заболеваемость, уменьшить частоту их обострений, тем самым повлиять на продление активной и полноценной жизни лиц пожилого и старческого возраста. Зачастую все мероприятия, как у врачей, так и у самих пожилых людей сводятся к приёму большого количества медикаментозных средств, которые не всегда помогают по причине возрастных особенностей фармакодинамических эффектов.

До 50–60% посетителей поликлиник составляют пенсионеры и лица пожилого и старшего возраста. Поводом для посещений в 40% случаев становятся консультации по вопросам питания, физической активности, приема лекарств, контролю АД и т.д., а часто просто необходимость общения. Все эти услуги могут быть оказаны без приема врача-специалиста, если организовать соответствующие формы работы с этой категорией пациентов.

Проект «Градус жизни 100+» направлен на создание условий для укрепления и сохранения здоровья пожилых людей. Планируется один раз в месяц проведение мероприятий различного формата, в рамках которых медицинские работники будут рассказывать пожилым людям о наиболее распространенных заболеваниях в их возрасте, как их предотвратить, как с ними жить, формировать навыки здорового питания и здорового образа жизни, элементарные практические навыки для контроля состояния здоровья.

Цель проекта:

формирование не менее чем у 60 участников проекта пожилого возраста навыков самоконтроля своего состояния здоровья и обучение алгоритму действий при возникших предвестниках и первичных симптомах острых состояний: измерение АД, определение ИМТ, уровня глюкозы крови; увеличение количества пожилых людей, активно занимающихся физкультурой без помощи инструктора.

Состав участников проекта:

- УЗ «Бобруйский зональный центр гигиены и эпидемиологии»;
- УЗ «Бобруйская центральная больница»;
- УЗ «Бобруйская городская поликлиника №3»;
- УЗ «Бобруйская городская поликлиника №6»;
- УЗ «Бобруйская городская поликлиника №7»;
- УЗ «Бобруйская городская стоматологическая поликлиника №1»;
- УЗ «Бобруйская городская больница СМП им.В.О.Морзона»;
- УСЗ «ТЦСОН Первомайского района г.Бобруйска»

Целевая аудитория: лица третьего возраста, проживающие в Первомайском районе г.Бобруйска, социальные работники обслуживающие лиц, нуждающихся в социальной помощи.

Реализация проекта: 2020-2021гг.

При истечении данного срока при условии, что ни одна из сторон письменно не изъявила желания отказа от участия в проекте, то срок действия проекта автоматически продлевается.

Проект может быть изменен или досрочно прекратить свое действие по согласию организаторов и участников.

Основные формы деятельности:

Тематические беседы, обучающие занятия и тренинги по восстановлению активизации телесных, психических и социальных функций, навыков и возможностей, а также решение конкретных проблемных ситуаций, с которыми люди пожилого возраста не могут справиться.

Ожидаемые результаты проекта:

В результате реализации проекта не менее 60 людей пожилого возраста приобретут навыки здорового образа жизни, научатся контролировать свое состояние здоровья, увеличится количество пожилых людей, занимающихся физкультурой.

По завершении проекта пожилые люди смогут самостоятельно заниматься физкультурой без помощи инструкторов. В районе продолжится практика проведения спортивных мероприятий для пожилых людей.

Формы предоставления результатов:

итоговый отчет;
программы, методические рекомендации по формированию ЗОЖ;
фото- и видеоотчеты о проведенных мероприятиях;
материалы на сайте УСЗ «ТЦСОН Первомайского района г.Бобруйска».

Ресурсное обеспечение:

Закон Республики Беларусь от 18 июня 1993г № 2435-ХІІ «О здравоохранении»;

Государственная программа "Здоровье народа и демографическая безопасность РБ" на 2016–2020 годы, утвержденная Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 14 марта 2016г №200;

Приказ Министерства Здравоохранения Республики Беларусь от 10.01.15г №11 «О совершенствовании работы по формированию здорового образа жизни»;

«План основных мероприятий проекта «БОБРУЙСК-город для жизни» в рамках реализации государственного профилактического

проекта «Здоровые города и поселки» на период 2020-2024 годы», утвержденный протоколом от 27.01.2020 года №1 заседания комиссии по демографической безопасности и формированию здорового образа жизни населения г. Бобруйска;

Мурох В.И., Без права на ошибку в питании. М.,2005-123 с.;

Биоритмология. Классификация биоритмов. Учебник для медицинских и фармацевтических вузов под ред. В. А. Черешнева и В. В. Давыдова. М. Издательство, 2006.;

В.П. Петленко. Основы валеологии. Книга первая. 1998.- 433 с.

Бакли Р., Кэйпл Дж. Теория и практика тренинга. — СПб: Питер, 2002; — 352 с. — (Серия «Эффективный тренинг»);

Мартинчик А.Н., Маев И.В., Петухов А.Б. Питание человека (основы нутрициологии). Под ред. проф. А.Н. Мартинчика. — М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2002. — 576 с.;

Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие- М: ТЦ «Сфера» при участии «Юрайт- М», 2001.- 464 с.;

Стресс жизни: Сборник.-ТОО «Лейла», СПб., 1994.-384с.;

Сатир В. Как строить себя и свою семью.-М.: Педагогика-Пресс, 1992,-192с.

Основные мероприятия проекта
для лиц пожилого возраста «Градус жизни 100+»

№	Мероприятия	Сроки	Исполнители	Критерии
1	Организация работы по привлечению к сотрудничеству в реализации проекта специалистов заинтересованных ведомств	февраль-март 2020	УЗ «Бобруйский зональный центр гигиены и эпидемиологии» (далее УЗ «БЗЦГЭ»)	развитие ведомственного и межведомственного сотрудничества
2	Утверждение тематики проведения мероприятий	март 2020	УЗ «БЗЦГЭ», УЗ «Бобруйская центральная больница», УСЗ«ТЦСОН Первомайского района г.Бобруйска»	формирование навыков здорового образа жизни; % лиц, вовлеченных в совместную деятельность по ФЗОЖ
3	Анкетирование участников проекта по вопросам формирования здорового образа жизни	март 2020 май 2021	УЗ «БЗЦГЭ»	% лиц, ориентированных на ЗОЖ согласно анкетированию
4	Разработка и издание информационно-пропагандистских материалов, календарей, закладок по популяризации ЗОЖ	в течение действия проекта	УЗ «БЗЦГЭ»	повышение уровня информированности в области здорового образа жизни
5	Привлечение участников проекта к участию в городских широкомасштабных мероприятиях	в течение действия проекта	УЗ «БЗЦГЭ», УСЗ«ТЦСОН Первомайского района г.Бобруйска»	доля лиц, занимающихся спортом, участвующих в спортивных мероприятиях
6	Привлечение системы кружковой к формированию здорового образа жизни пожилых людей	постоянно	УСЗ«ТЦСОН Первомайского района г.Бобруйска»	доля лиц, вовлеченных в организованный досуг, участвующих в творческих мероприятиях

7	Аналитический итоговый отчет реализации проекта	март 2021	УЗ «БЗЦГЭ», УСЗ «ТЦСОН Первомайского района г.Бобруйска»	стабилизация уровня здоровья пожилых людей; формирование компетентности участников проекта по ФЗОЖ
---	---	-----------	--	--

**План-график тематических мероприятий
для лиц пожилого возраста «Градус жизни 100+»**

№	Тематика мероприятий	Форма работы	Дата	Исполнители
1.	Вопросы стоматологического здоровья людей третьего возраста: особенности ухода за полостью рта в пожилом возрасте, вопросы использования и обращения с зубными протезами, профилактика пародонтоза.	познавательный-практический и диагностический час с демонстрацией ухода за полостью рта на муляже зубной челюсти	март 2020	УЗ «Бобруйская городская стоматологическая поликлиника №1»
2.	Вопросы профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний	час обсуждения	март 2020	УЗ «Бобруйский зональный центр гигиены и эпидемиологии»
3.	7 апреля – Всемирный День здоровья «Живи в радость»	Спортивно-творческое развлечение	апрель 2020	Организаторы и участники проекта
4.	Правила аптечки. Как принимать лекарства. Как покупать лекарства. О чем говорят лабораторные анализы и диагностические исследования. Измерение уровня глюкозы в крови	час обсуждения и диагностики	апрель 2020	УЗ «Бобруйская городская поликлиника №3»
5.	Заболевания сердечно-сосудистой системы. Атеросклероз. Нарушения сердечного ритма. Ишемическая болезнь сердца, стенокардия. Гипертоническая болезнь. Измерение АД и кардиограммы	познавательный-практический и диагностический час	май 2020	УЗ «Бобруйская центральная больница», УЗ «Бобруйская городская поликлиника №6»

6.	Позитивная психология. Групповое консультирование с использованием метафорических картинок	психологический тренинг	июнь 2020	УЗ «Бобруйский зональный центр гигиены и эпидемиологии»
7.	Заболевания позвоночника, их профилактика. Строение позвоночника. Осанка. Как вести себя при острой боли в спине. Грыжа межпозвоночных дисков. Остеохондроз позвоночника. Спондилез. Остеопороз. Измерение плотности костей (денситометрия)	познавательный-практический час	июль 2020	УЗ «Бобруйская центральная больница», УЗ «Бобруйская городская поликлиника №7»
8.	Повседневные советы: как избежать повторения болей. Как правильно сидеть, стоять, поднимать и перемещать тяжести, лежать; каким спортом заниматься. Правила подсчета пульса.	час физкультуры	август 2020	Фитнес клуб «Ева»
9.	Заболевания желудочно-кишечного тракта. Симптомы больного желудка. Гастрит. Гастродуоденит. Язвенная болезнь.	презентационно-дегустационное занятие	сентябрь 2020	УЗ «БГБ СМП им.В.О.Морзона»
10.	Ожирение: причины, формула оценки массы тела. Принципы рационального питания. Изучение фактического питания пожилых людей.	презентационно-аналитическое занятие	октябрь 2020	УЗ «Бобруйский зональный центр гигиены и эпидемиологии»
11.	Позитивная психология. Групповое консультирование с использованием игропрактик	психологический тренинг	ноябрь 2020	УЗ «Бобруйский зональный центр гигиены и эпидемиологии»
12.	Головная боль: мигрень; напряжения; при болезнях носа и носоглотки; при нервных заболеваниях. Советы для профилактики головных болей.	презентационное занятие	декабрь 2020	УЗ «Бобруйская городская поликлиника №3»

13.	Влияние хронического стресса на здоровье. Иммуитет. Бессонница: причины, лечение, профилактика. Биоритмы и их биологическое значение на человека Таблица Халберга. Расчет своих биоритмов	практическое занятие	январь 2021	УЗ «Бобруйский зональный центр гигиены и эпидемиологии»
14.	Точки на теле. Массаж: виды, техники. Самомассаж.	практическое занятие	февраль 2021	УЗ «Бобруйская городская поликлиника №6»
15.	Болезни мочеполовой системы в пожилом возрасте. Особенности течения заболеваний. Медикаментозная терапия, фитотерапия.	информационный час	март 2021	УЗ «БГБ СМП им.В.О.Морзона»


СОГЛАСОВАНО

Директор
УСЗ «ТЦСОН Первомайского района
г.Бобруйска»

 Д.Б. Волошина
2020

СОГЛАСОВАНО

Главный врач
УЗ «Бобруйская
городская поликлиника №3»

 Н.В. Кизимова
2020

СОГЛАСОВАНО

Главный врач
УЗ «Бобруйская
городская поликлиника №6»

 И.Н. Песецкая
2020

СОГЛАСОВАНО

Главный врач
УЗ «Бобруйская
городская поликлиника №7»

 И.М. Нецветаева
2020


СОГЛАСОВАНО

Главный врач
УЗ «Бобруйская городская
стоматологическая поликлиника №1»

 И.В. Поляков
2020

СОГЛАСОВАНО

Главный врач
УЗ «Бобруйская городская
больница СМП
им.В.О.Морзона»

 В.В. Белогуров
2020